

ACORDAR CEDO

DESAFIANDO SEUS LIMITES

Imagine, como seria acordar às 5:00 da manhã, com energia e disposição. O que você faria com essas horas a mais no seu dia? Pare de imaginar e comece a viver uma nova realidade agora mesmo!



ROBERT MILLER



ACORDAR CEDO:
DESAFIANDO SEUS LIMITES

-Robert Miller-

Copyright © 2021 – Todos os Direitos Reservados

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610/98 do Brasil, bem como demais leis sobre direitos autorais dos países em que esta obra for adquirida.

É proibido reproduzir, duplicar, ou transmitir qualquer parte desse documento em meios eletrônicos ou impressos a menos que tenha permissão escrita do autor. A não observância destas condições pode incorrer em penas criminais e ações civis.

Essa obra foi produzida com muito cuidado, no entanto pode ocorrer erros de digitação ou impressão. Em qualquer dos casos entre em contato via info@editorasaber.com

1ª Edição 2021

www.editorasaber.com

POR QUE LER ESTE LIVRO?

Como seria um dia com mais clareza, eficiência e autoconfiança? Por incrível que pareça é muito comum ouvirmos histórias de pessoas que acordam exaustos e desmotivados mesmo dormindo longas horas e acordando às 10:00 da manhã. A forma que nosso corpo se adapta a diversas situações do dia variam, porém existem mecanismos internos em comum. O corpo humano segue padrões que se utilizados da forma correta irão fazer você alcançar e desfrutar de dias mais longos e produtivos gerando uma mente afiada e preparada para qualquer desafio. As manhãs serão muito mais gratificantes para você.

Vivemos em uma sociedade controlada pelo desejo de possuir tudo, e como tudo tem um preço, muitas vezes ele é pago com o tempo. Você vai aprender ao longo desse livro que acordar cedo possui uma série de benefícios entre eles a possibilidade de ter tempo para se dedicar a você e seus objetivos e não apenas aos dos outros. Acordar cedo é apenas um dos mecanismos para chegar lá, uma estratégia que você pode usar a seu favor muito utilizada por pessoas de sucesso.

O que Oprah, Tim Cook, Leonardo da Vinci tem em comum? Além do sucesso, eles acordam cedo. Esse livro vai desmistificar a prática de acordar cedo e você verá que com técnicas simples, e algumas vezes não tão óbvias, será possível acordar antes do sol nascer mesmo sem usar despertador. E já vou avisando, não existe técnica milagrosa! De forma clara e direta você verá a realidade da situação, como ultrapassar seus atuais limites e entenderá as limitações existentes, seus pontos positivos e negativos.

Imagine, como seria acordar às 5:00 da manhã, com energia e disposição. O que você faria com essas horas a mais no seu dia? Pare de imaginar e comece a viver essa realidade agora. Esse livro vai te apresentar diversas técnicas para acordar feliz e disposto, sem travar batalhas. Além disso, você aprenderá como manter essa

prática e verá algumas das melhores atividades para fazer logo pela manhã que poderão te posicionar para o caminho certo.

Espero que você esteja tão animado em aprender quanto eu estou de lhe ensinar as técnicas. Para terminar, se você gostou deste ebook, poderia ser gentil e deixar uma nota e um comentário sobre ele na [Amazon.com.br](https://www.amazon.com.br)?

Ao fazer isso você incentivará, não apenas a mim, mas também diversos autores na produção de mais livros de alta qualidade com preço que cabe no seu bolso. Cada comentário é lido pessoalmente por mim, essa é a forma que tenho de me conectar com você leitor e ouvir sua opinião em relação a essa obra que levou vários meses de dedicação afastamento da minha família para estar nas suas mãos. Obrigado e se divirta!

SUMÁRIO

POR QUE LER ESTE LIVRO?

SUMÁRIO

1. POR QUE ACORDAR CEDO?

1.1– EXISTEM BENEFÍCIOS AO ACORDAR CEDO?

1.2– PRIMEIRAMENTE, POR QUE DORMIR?

1.3– DESMISTIFICANDO O RITMO CIRCADIANO

1.3.1 FASE NÃO REM:

1.3.2 FASE REM:

2. LÍDERES MUNDIAIS ACORDAM CEDO.

2.1 – ROTINA CURIOSA DE LEONARDO DA VINCI

2.2 – ROTINA DO REVOLUCIONÁRIO BEN FRANKLIN

2.3 – ROTINA DE UMA MULHER PODEROSA: OPRAH WINFREY

2.4 – ROTINA DO CEO DA APPLE: TIM COOK

2.5 – ROTINA NADA CLÁSSICA DE BEETHOVEN

3. TÉCNICAS PARA SONO PROFUNDO

3.1 – AFINAL QUANTAS HORAS DORMIR? SÃO 7 HORAS SUFICIENTES?

3.2 – ISSO PODE ESTAR AFETANDO A QUALIDADE DO SEU SONO

3.3 – O QUE É ROTINA DE SONO?

3.4 – TÉCNICAS PARA DORMIR RÁPIDO

3.4.1 – A RELAÇÃO ENTRE OS PÉS E O SONO

3.4.2 – NUNCA USE SUA CAMA PARA ISSO...

3.4.3 – CONTROLE SEUS PENSAMENTOS

3.4.4 – ALIMENTOS E BEBIDAS PARA DORMIR RÁPIDO

3.4.5 – TÉCNICAS DE RELAXAMENTO PARA DORMIR RÁPIDO

3.4.6 – PARA QUEM SENTE DESCONFORTO AO DORMIR

3.4.7 – COMO PREPARAR O QUARTO

3.4.8 – FRAGRÂNCIAS PARA INDUZIR SONO

3.5 – PODE OU NÃO PODE COCHILAR?

4. COMO ACORDAR BEM, FELIZ, DISPOSTO E SE PREPARAR PARA O SUCESSO SEM TRAVAR UMA BATALHA

4.1 – TÉCNICAS EXTREMAS PARA ACORDAR CEDO

5. COMO SE MANTER MOTIVADO PARA ACORDAR CEDO E EVITAR PROCRASTINAÇÃO

CONCLUSÃO

REFERENCIAS

1. POR QUE ACORDAR CEDO?

Para muitas pessoas em todo o mundo, acordar cedo é sinônimo de uma verdadeira batalha que elas travam diariamente com a cama. No entanto, após a leitura desse livro você vai ver que esse simples hábito pode trazer inúmeros benefícios.

Você já se perguntou qual é a finalidade de acordar cedo todo dia? Ao longo dos capítulos você vai conhecer os benefícios que acordar cedo vai trazer tanto fisicamente, quanto mentalmente. E para começar, veremos como sua produtividade pode melhorar cedo, além de entender quais são as fases do sono e porque essa atividade é tão importante.

Mesmo quem não tem muita afinidade por acordar cedo, deve fazer algum esforço para começar a incorporar essa atividade em sua rotina diária. Com toda certeza, seu corpo e sua mente logo mostrarão melhora e não só seu humor, mas também o desempenho das demais atividades do dia serão impactados de forma bastante positiva.

Quer entender por qual motivo você deve acordar cedo todo dia? Então continue a leitura para entender como e qual a melhor forma para tornar essa uma rotina saudável na sua vida.

1.1– Existem benefícios ao acordar cedo?

Muito provavelmente o sonho da grande maioria das pessoas que trabalha ou estuda durante toda a semana é que quando chegue ao final de semana elas possam dormir até mais tarde (e é o que elas acabam fazendo no final das contas). Talvez a pergunta que venha na cabeça delas nesse momento é “se eu não tenho que ir trabalhar / estudar, por que então eu vou acordar cedo?” O fato é que as pessoas associaram acordar cedo com algo penoso e desgastante e se elas não têm que acordar cedo, elas simplesmente não o fazem.

Entretanto existem inúmeros benefícios para o nosso organismo se acordarmos cedo e que a partir de agora você irá conhecer quais são eles. Com toda certeza, depois de conhecê-los você irá encarar essa atividade de uma forma totalmente diferente.

Existem diversos ditos populares sobre o fato de acordar cedo e você, certamente, já deve ter escutado algo como “Deus ajuda quem cedo madruga”. E talvez isso seja verdade, pois mesmo pessoas que se consideravam noturnas, ao mudarem seus hábitos para passar a acordar cedo relatam que a qualidade de vida delas melhorou consideravelmente.

Antes de mais nada, o principal benefício de se acordar cedo é que você tem condições de aproveitar mais seu dia. Uma vez que você se acostuma com acordar cedo, mesmo aos finais de semana seu relógio biológico vai despertar mais cedo e você vai ter mais tempo para fazer quaisquer atividades planejadas. Pense como é legal ter mais tempo para aproveitar a família e os amigos, ou mesmo praticar um esporte e ir passear.

Além disso, uma consequência de se ter mais tempo para aproveitar o dia é o aumento da produtividade. Estudos da Universidade de Oxford mostram indivíduos que acordam cedo possuem mais disposição na parte da manhã para executar tarefas mais complexas. Contudo, não podemos deixar de ressaltar que isso não se aplica a todos, pois como é sabido, existem pessoas cujo relógio biológico funciona melhor na noite ou madrugada. Mas se você não é uma dessas pessoas, aproveite o benefício do aumento da

produtividade e procure fazer o máximo de trabalho que der logo pela manhã, assim você tem mais tempo para lazer na parte da tarde e da noite. Mais à frente inclusive você vai ver que pessoas famosas como a apresentadora Oprah Winfrey utilizam dessa tática em suas rotinas diárias.

Seguindo com os benefícios de se acordar cedo, quando se levanta da cama às 6, todo o ambiente à sua volta é mais silencioso. Você vai escutar menos carros, menos gente na rua, sem música alta e talvez até escute os pássaros cantando (dependendo de onde você more). Momentos como esse são ótimos para praticar meditação, pilates ou yoga, pois sem o barulho normal do dia a dia você acaba se concentrando melhor. Há quem prefira também usar esse período mais calmo do dia para fazer uma leitura ou até mesmo trabalhar ou estudar.

Já durante a semana, um ótimo benefício de se acordar cedo é que você tem mais tempo para tomar um café da manhã de verdade e não aquele gole de café rápido que você toma porque já está atrasado para ir para o trabalho. Talvez você tenha ouvido de seus pais ou avós que o café da manhã é a refeição mais importante do dia e eles estavam cobertos de razão. Depois de ficar em jejum por hora porque você estava dormindo, tomar um belo café da manhã balanceado vai te deixar com mais disposição para encarar o dia. Ademais, de estômago cheio você fica menos propenso a comer besteiras até o horário do almoço.

E que tal usar esse período da manhã, já que você acordou mais cedo, para praticar atividades físicas? Tem gente que deixa o exercício para o final do dia e quando chega a hora coloca a culpa no cansaço ou em qualquer outra coisa para não se exercitar (péssimo hábito diga-se de passagem). Se você acorda cedo, já aproveite para fazer os exercícios do dia logo, dessa forma não há espaço para nenhuma desculpa. Além disso, a atividade física logo pela manhã te deixa muito mais disposto no resto do dia.

Viu como acordar cedo pode ser uma coisa boa? A melhor coisa que existe é ter tempo para cuidar de si mesmo, ter mais calma para

pensar no que deve ser feito naquele dia e se concentrar para começar o dia com o pé direito. Acordando cedo você terá mais tempo para essas e outras atividades e ainda vai encarar o dia com mais disposição. Não custa tentar por alguns dias e ver como você irá se sentir, pode ser que o início seja mais difícil, mas como toda e qualquer nova rotina você irá precisar de alguns dias para se acostumar e depois tudo acaba ficando mais natural.

1.2– Primeiramente, por que dormir?

Tem gente que se pergunta por qual motivo elas devem dormir cerca de 8 horas por noite, quando elas poderiam, simplesmente, usar esse período para fazer qualquer outra atividade, aparentemente, mais produtiva. Talvez por não conhecerem os benefícios e a importância do sono em nosso organismo as pessoas tendem a subestimá-lo, mas agora você vai compreender por que precisamos dormir e a grande diferença que essa atividade faz em nossas vidas.

Pesquisadores também descobriram que o sono tem o poder de melhorar a resposta imune do nosso organismo. Além disso, existe uma profunda conexão entre o sono e o humor. Pessoas que dormem bem tendem a serem mais bem-humoradas do que aquelas que dormem poucas horas por noite.

Durante o sono diversas funções importantíssimas ocorrem em nosso organismo. Além da famosa função reparadora, ao dormir nosso sistema nervoso se recupera e outros processos metabólicos acontecem. Até o crescimento das crianças acontece principalmente durante o sono. De fato, o sono é essencial para o nosso desenvolvimento e sem ele diversos problemas podem surgir.

E por falar em problemas que possam surgir, médicos da Universidade de Chicago nos Estados Unidos encontraram indícios de que pessoas que não dormem o suficiente possuem maior tendência a desenvolver doenças como a obesidade e a diabetes. A depressão e a ansiedade também são doenças que podem surgir da privação do sono. Portanto, fique atento para ver se você não está dormindo menos do que deveria. Até existem pessoas que

conseguem dormir pouco e ainda sim se manterem dispostas, mas os especialistas alertam que esses são casos extremamente raros.

Além dos processos já citados aqui, é durante o sono que ocorre a chamada consolidação da memória. Isso nos permite um melhor aprendizado, assim como maior clareza dos assuntos que estamos aprendendo, seja na escola seja no trabalho. Dormir também é muito importante para pessoas que estão se recuperando, uma vez que nosso sistema imunológico vai agir nesse momento para cicatrizar feridas e recuperar órgãos e músculos. Repare inclusive que às vezes quando iniciamos uma atividade física, nos primeiros dias ficamos muito doloridos, mas após uma boa noite de sono parece que as dores vão diminuindo.

Mas vale a pena ressaltar que quando falamos que dormir faz bem, não estamos falando apenas de fechar os olhos às 11 horas da noite e acordar no dia seguinte às 6 ou 7 da manhã. Existem pessoas que mesmo dormindo 8 horas por noite ainda sim se sentem exaustas, no entanto, isso é fruto de uma baixa qualidade do sono. Para se ter um sono de qualidade é preciso realizar algumas simples tarefas que fazem toda a diferença. Ao longo desse livro você vai encontrar técnicas bem simples e fáceis para dormir mais e melhor que tenho certeza de que irão aumentar consideravelmente a qualidade do seu sono.

Médicos defendem que cada faixa etária tem um tempo ideal de sono por noite. Bebês entre 0 e 3 meses por exemplo devem dormir, por exemplo, entre 14 e 17 horas por dia. Já adolescentes na faixa dos 14 a 17 anos devem dormir entre 8 e 10 hora por dia. Por outro lado, idosos com mais de 65 anos já dormem em média entre 7 e 8 horas a cada noite. Embora às vezes não seja possível dormir todas essas horas porque as vidas hoje em dia são cada vez mais corridas, procure dormir com o máximo de qualidade possível. Você também pode experimentar tirar cochilos ao longo do dia caso se sinta cansado (mais a frente você verá como a soneca pode ser uma importante aliada para você).

Dormir faz parte da natureza de qualquer ser vivo e embora cada espécie tenha seu próprio padrão de sono, todas necessitam de dormir, não só para repor suas energias, mais também para um pleno desenvolvimento. Jamais subestime o seu sono, pois os benefícios que ele traz para sua vida são muito, assim como os danos que a privação do sono faz em nosso organismo. Se você quer manter sua saúde física e mental não deixe o sono de lado. Passe a colocar o sono na sua rotina como sendo tão importante como qualquer outra tarefa que precise ser feita ao longo do dia.

1.3– Desmistificando o ritmo circadiano

Você já ouviu falar em ritmo ou círculo circadiano? E as fases do sono? Você sabe quais são? Para dormir bem é importante conhecer como funciona o sono e os mecanismos dele no nosso corpo. A partir de agora você vai aprender mais sobre as fases do sono e o que é o ritmo circadiano e como ele age sobre a gente.

Antes de mais nada, é preciso ter em mente que o sono é parte importante da nossa rotina diária e que um terço do seu dia, aproximadamente, você passa dormindo. Somado a isso, a falta de sono acarreta uma série de problemas físicos e mentais que podem prejudicar sua produtividade e seu relacionamento interpessoal.

Com relação as fases do sono, saiba que existem duas fases principais, a fase REM e a fase não REM, que por sua vez possui três outros estágios. Cada uma dessas fases possui ligação com ondas cerebrais e atividades neurológicas específicas. E o curioso é que durante a noite você acaba passando diversas vezes tanto pela fase não REM quanto pela fase REM, ou seja, as fases do sono não são algo que você só passe uma vez por cada em uma noite. Vejamos agora como funciona cada uma delas em específico:

1.3.1 Fase não REM:

No primeiro estágio dessa fase do sono, você passa de um estado de vigília para um estado de sono e esse é um período da fase não REM relativamente curto. Na fase 1 você ainda está em um sono leve, onde os batimentos cardíacos, a respiração e o movimento dos olhos estão ainda reduzindo e ainda é possível perceber algumas contrações musculares.

Já a fase 2 é o último período de sono leve antes de adentrar no chamado sono pesado. Os batimentos e a respiração são mais lentos e os músculos relaxam ainda mais. A temperatura e a atividade cerebral também caem, mas você ainda percebe alguma atividade elétrica no cérebro.

Por fim, o estágio 3 é aquele momento que você precisa ter para acordar bem no dia seguinte. Aqui a respiração e os batimentos

estão bem lentos e os músculos muito relaxados. Nesse estágio é bem difícil acordar e as ondas cerebrais estão cada vez mais lentas.

1.3.2 Fase REM:

Em segundo lugar, o sono REM é aquele que ocorre cerca de 90 minutos após adormecemos. Durante essa fase os olhos se movem muito rápido de um lado para outro e a atividade cerebral é bem parecida com as de quando estamos acordados. Nessa fase que ocorrem os sonhos e quando ocorre a consolidação da memória. É importante ressaltar que conforme ficamos mais velhos o tempo da fase REM diminui (por esse motivo que idosos não sonham tanto).

Depois de conhecer sobre as fases REM e não REM, chegou a hora de entender o que é o ritmo circadiano e a sua importância.

O ritmo circadiano nada mais é do que uma espécie de ciclo biológico no qual uma grande variedade de funções do nosso organismo acontece. Ele tem o poder de influenciar não só no sono, mas também a temperatura corporal, digestão, níveis hormonais, apetite, metabolismo, regulação das células, entre outros fatores.

Alguns fatores externos podem acabar afetando o seu ritmo circadiano, como luz e temperatura e elas podem gerar sérios distúrbios, como a insônia, ansiedade, transtornos no humor, diminuição da produtividade, diabetes e até obesidade.

Sem dúvidas, manter o seu ritmo circadiano regular é a chave para uma vida equilibrada e saudável. Embora não o vejamos, é importante se preocupar com ele para depois não termos que nos preocupar com os distúrbios que sua desregulação pode nos causar. A melhor forma de manter o ritmo circadiano estável é através de uma rotina não só para o seu dia, mas também para o sono, fazer exposição à luz natural, tirar sonecas após o almoço dentre outras coisas, como evitar certos alimentos e bebidas.

Com toda certeza é importante ter conhecimento acerca das fases do sono e do ritmo circadiano, só assim será possível manter uma rotina saudável.

2. LÍDERES MUNDIAIS ACORDAM CEDO.

Depois de compreender melhor sobre as diferentes fases do sono e os benefícios para sua produtividade ao acordar cedo, veremos como esse hábito transformou a vida de pessoas marcantes ao longo da história.

Nesse capítulo, você irá conhecer um pouco dos grandes nomes da história que acordam ou acordavam cedo todo dia e qual a importância que isso teve em sua vida. Dessa forma, você será capaz de entender também a importância de incorporar essa atividade na sua vida.

Você sabia que nomes como Leonardo da Vinci, Ben Franklin, Oprah, Tim Cook e Beethoven eram pessoas que acordavam cedo toda manhã? Como será que isso influenciou suas carreiras de sucesso? Ninguém melhor do que os próprios para contar melhor como essa atividade foi importante para uma carreira bem-sucedida. Acompanhe um pouco das rotinas dessas figuras históricas e veja como o sono se mostrou um fator diferencial na vida deles.

2.1 – Rotina curiosa de Leonardo da Vinci

Leonardo da Vinci foi um dos artistas mais completos de toda a história e até hoje ele é celebrado em todo o mundo por conta de suas obras icônicas, mas como será que era a sua rotina diária e o que será que ela pode nos oferecer? Curioso(a) para descobrir? Então continue sua leitura.

Leonardo da Vinci tinha uma rotina muito peculiar, o que começava com seus hábitos de sono. Ele praticava o chamado sono polifásico, o que implica dormir 20 minutos a cada 4 horas, o que totaliza apenas 2 horas de sono por dia! Embora para a maioria das pessoas isso pareça surreal, quem faz essa prática garante que com ela se tem muito mais horas para trabalhar e ser produtivo. Entretanto, o período de adaptação para esse tipo de sono pode ser bem difícil.

Outra curiosidade é que Da Vinci mantinha um diário, assim ele podia tirar todas as ideias que surgiam em sua mente direto para o papel (o mais estranho é que ele escrevia tudo de trás para frente).

Embora essa rotina funcionasse para Leonardo da Vinci, o fato é que ela pode ser extremamente extenuante para quem não está acostumado. Além disso, os poucos cochilos que a pessoa dará ao longo do dia pode mexer com as emoções e até mesmo com as habilidades cognitivas dela. Se você está disposto encarar essa rotina totalmente diferente, vá em frente! Quem sabe ela não funciona para você e pode até liberar um potencial, até então desconhecido.

2.2 – Rotina do revolucionário Ben Franklin

Em seguida vamos conhecer a rotina de, Benjamin Franklin, um dos maiores personagens da história dos Estados Unidos e um dos grandes líderes da Revolução Americana e que culminou na independência dos EUA.

De acordo com uma agenda do próprio Bem Franklin, ele acordava por volta de 5 da manhã e assim que ele acordava já se questionava quais atividades ele teria para aquele dia. Isso é interessante, pois ajuda a estabelecer objetivos para aquele dia que se inicia. Em seguida ele fazia sua higiene pessoal, orava e em seguida elaborava um plano para o dia no papel. Esse plano te ajuda a perceber o que há de mais urgente ou importante para aquele dia e por isso precisa ser priorizado.

Logo após esse momento ele costumava separar um tempo para estudar algo que estivesse aprendendo e se você é do tipo de pessoa que produz melhor de manhã vai gostar muito dessa parte. Após o café da manhã ele fazia o maior bloco de trabalho que normalmente durava 4 horas em seguida o almoço e mais um bloco de trabalho de 4 horas. É importante salientar que ele não fazia intervalos durante seus períodos de trabalho, mas se sua produção cair ao longo desses blocos é recomendável que você faça pequenos intervalos para andar, respirar um pouco de ar puro e se desligar um pouco do que estava fazendo.

Após o trabalho ele organizava as coisas e guardava tudo relativo ao trabalho e fazia um momento de relaxamento através de alguma atividade que ele gostasse de fazer. Por fim, antes de dormir ele se perguntava o que havia feito durante o dia e se tinha cumprido o que havia dito pela manhã. Esse esquema é ótimo para ver se você conseguiu alcançar suas metas.

2.3 – Rotina de uma mulher poderosa: Oprah Winfrey

Considerada uma das mulheres mais ricas do mundo, Oprah é uma jornalista, apresentadora, empresária, atriz, psicóloga, produtora, repórter, escritora e editora americana famosa no mundo todo por conta de seu programa e de sua história. Vejamos um pouco mais da sua rotina e o que podemos aproveitá-la dela em nossa vida.

Antes de mais nada, Oprah acorda às 6 da manhã e logo em seguida ela conta que expressa gratidão pela sua vida e por tudo que ela tem. Após esse momento ela escova os dentes e coloca seu cachorro para fora. O próximo passo em sua rotina é a prática atividade física, como correr e fazer yoga e a meditação.

Depois do café da manhã e faz sua rotina de cuidados de beleza. O próximo passo de sua rotina é trabalhar até por volta de meio dia, quando ela então vai almoçar. Ela diz que gosta de almoçar no jardim e essa é sua refeição favorita do dia, então ela sempre procura ter uma boa variedade de alimentos nessa refeição.

Como ela tentar dar conta de todo o trabalho na parte da manhã, à tarde ela procura separar tempo para ela mesma. Na parte da tarde ela também faz mais um pouco de atividade física e por volta de 6 da tarde ela janta e logo depois leva o cachorro para passear.

O mais interessante da rotina de Oprah é que ela, mesmo sendo uma pessoa bastante ocupada, não deixa de separar momentos do dia para cuidar de si mesma, o que é algo que devemos tentar incorporar em nossa rotina também.

2.4 – Rotina do CEO da Apple: Tim Cook

Tim Cook é outra personalidade que vale a pena conhecermos sua rotina. Ele é o atual CEO da Apple após a morte de Steve Jobs e é um empresário de muito sucesso. Agora vamos embarcar em sua rotina e conhecer o que ele faz que também podemos aproveitar ou adaptar para nossa vida.

À frente de uma das maiores empresas de tecnologia do mundo, Tim Cook é o tipo de pessoa que acorda bem cedo, mais precisamente antes da 4 da manhã e assim que ele acorda já se senta na frente do computador para responder e-mails, o que normalmente vai até às 5 da manhã. Após esse momento ele vai para a academia e faz sua rotina de exercícios, que dura entre 30 e 45 minutos.

Depois dos exercícios, ele se arruma e vai para o escritório da Apple, mas antes para em uma loja para tomar café. Ele passa a manhã inteira na Apple resolvendo todas as pendências da empresa. Tim Cook é um chefe que procura estar próximo de seus empregados, buscando sempre suas opiniões e inclusive costuma almoçar no refeitório da empresa junto com todo mundo.

Caso ele tenha tempo livre na parte da tarde, Cook utiliza para pedalar, fazer exercícios e meditar. À noite ele costuma ficar em casa, pois é uma pessoa muito reservada e vai dormir por volta de 20:45 para conseguir ter 7 horas de sono e recomeçar o dia seguinte bem às 3:45 da manhã.

Dedicado ao trabalho e muito reservado, Tim Cook é um exemplo por priorizar suas responsabilidades desde cedo pela manhã.

2.5 – Rotina nada clássica de Beethoven

Por fim, Ludwig van Beethoven foi um compositor e pianista alemão, que viveu entre 1770 e 1827. Beethoven ganhou notoriedade por causa de suas sinfonias marcantes, tais como a Sexta Sinfonia e apesar de ter ficado surdo, ele nunca deixou de compor belas músicas. A partir de agora, você irá conhecer um pouco mais sobre a rotina dele e como isso influenciou no sucesso de sua carreira.

Durante sua vida, Beethoven tinha o hábito de acordar cedo, normalmente ao nascer do sol, e logo em seguida tomava seu café da manhã. Ele tomava uma xícara de café, mas o curioso é que ele contava exatamente o número de grãos que ele iria moer (16 ao todo) e que seria suficiente para dar uma pequena xícara de café apenas para ele mesmo.

Em seguida, ele se sentava para trabalhar até 2 ou 3 horas da tarde. No entanto, ele não trabalhava direto até esse horário. Ao longo desse período ele fazia algumas pausas, esticava as pernas e ia até a área externa de sua casa.

Após esse momento de trabalho ele costumava almoçar e depois ele saía para uma longa caminhada que geralmente durava todo o resto da tarde. Nessas caminhadas ele levava sempre algumas folhas de papel e lápis pois caso tivesse alguma ideia nova poderia escrever logo ali. Você pode escolher esse horário para a prática de atividade física.

Com o cair da noite, Beethoven ir para um bar ler seu jornal e conversar com os amigos, ou então ficar em casa e ler (durante os meses de inverno). Seu jantar era normalmente simples, como um prato de sopa junto com uma taça de vinho.

O que podemos tirar da rotina dele é que acordando cedo e fazendo logo o trabalho, você consegue aproveitar bem melhor a sua noite. Se você se identificou com a rotina dele, por que não tentar?

3. TÉCNICAS PARA SONO PROFUNDO

Sem dúvida, uma boa qualidade de vida passa por ter, entre outras coisas, uma boa noite de sono. Infelizmente, uma grande parte da sociedade possui problemas para dormir, ou dormem mal e com isso acabam recorrendo a remédios que podem acabar sendo ainda mais prejudiciais.

Somado a isso, as pessoas não levam o sono como prioridade. Só para exemplificar, se você tiver uma prova na faculdade, ou apresentação importante no trabalho que precise terminar, a primeira coisa que você irá cortar será o sono e quem sabe até virar a noite estudando ou trabalhando. Porém, o grande problema é que ao fazer isso (e não diga que isso ocorre uma vez ou outra, porque sabemos que acontece mais vezes do que você imagina), nós estamos abrindo portas em nosso organismo para que doenças apareçam.

Dormir faz parte do nosso ciclo biológico e precisamos de uma quantidade de sono a cada noite para nosso organismo se regenerar e conseguirmos trabalhar e estudar no dia seguinte. Não é porque estamos dormindo que nosso corpo não está trabalhando, muito pelo contrário. É durante esse período do dia que algumas das funções mais importantes do nosso organismo funcionam. Por esse motivo é tão importante dormir bem.

Na busca por dormir bem à noite toda, a solução é mais fácil do que se imagina: dormir cedo e rápido. E para conseguir isso não é preciso nenhum tipo de plano mirabolante. Nesse capítulo você irá aprender técnicas para se ter uma ótima noite de sono e sem perder muito tempo para dormir.

3.1 – Afinal quantas horas dormir? São 7 horas suficientes?

Você já sabe que é importante dormir, mas afinal de contas, quantas horas são suficientes? Muito se especula sobre o tempo ideal que devemos dormir. Alguns falam em 8 horas, outros já dizem que 7 é o suficiente, mas na verdade, cada fase da vida possui um tempo ideal do sono. Nesse capítulo você vai descobrir qual a quantidade real e necessária de horas de sono de acordo com a idade. Continue lendo para aprender mais.

Independentemente da idade, o sono é muito importante para qualquer indivíduo, já que além de possuir função reparadora, ele também fortalece nossa mente e corpo. A seguir você uma tabela com a quantidade de horas recomendável que cada faixa etária deve ter de sono.

Faixa Etária	Quantidade de horas de sono
Recém-nascidos	14 a 17 horas por dia
De 1 a 5 anos	10 a 14 horas por dia
De 6 a 13 anos	09 a 11 horas por dia
De 14 a 17 anos	08 a 09 horas por dia
De 18 a 64 anos	07 a 09 horas por dia
Acima de 64 anos	07 a 08 horas por dia

Como você pode ver, as crianças necessitam de mais horas de sono, pois é nesse momento em que se dá o crescimento e o desenvolvimento dos processos cognitivos. Já os adolescentes precisam de mais de 8 horas de sono, pois é uma fase na qual eles passam por muitas mudanças hormonais e físicas, daí a necessidade de mais horas de sono. Em contrapartida, os idosos

dormem menos não porque eles não querem, mas porque eles não conseguem e isso está associado a uma perda dos neurônios que controlam os padrões do sono. Por essa razão nossas avós e avôs tendem a acordar bem cedinho.

Cabe ressaltar que essa tabela é como se fosse uma base para saber a quantidade de sono ideal para cada faixa etária, porém, sabemos que cada pessoa é diferente e essas horas podem variar dependendo da pessoa. Para que você defina a sua quantidade certa de sono é preciso que você se questione em alguns aspectos que serão listados a seguir:

- A quantidade de sono que você tem atualmente é suficiente para te deixar em um estado produtivo e feliz durante todo o dia? Em caso de negativa, quanto tempo mais você acha que precisa para satisfazer as suas necessidades sem comprometer o andamento do seu dia?
- Você possui algum tipo de problema crônico de saúde?
- Você pratica exercícios físicos regularmente ou sua profissão exige muito esforço físico de sua parte? Seu gasto calórico em virtude disso é muito grande?
- Em suas atividades diárias, você necessita de muita concentração e / ou atenção para desempenhá-las? Já houve casos de sonolência enquanto as fazia?
- Você possui em seu histórico problemas para pegar no sono ou para dormir a noite inteira sem acordar?
- Durante o dia qual o seu consumo de café ou de outras substâncias que contenham cafeína? Você se considera dependente desses alimentos para se manter acordado?
- Nos seus dias livres você pensa mais em dormir para repor o sono acumulado da semana ou fazer outras atividades que lhe dão prazer?

Dependendo de como forem as suas respostas para essas perguntas pode ser que você não esteja dormindo o quanto seu corpo necessita. Se for o caso de você precisar mais horas do que está na tabela não precisa ficar assustado, o importante é você conseguir dormir bem e o suficiente para seu corpo se regenerar completamente.

Uma vez que você consiga encontrar a quantidade de horas ideal para você dormir, o interessante é que você planeje uma rotina com essa quantidade de horas já separadas para o sono. Somado a sua rotina normal, crie também a chamada rotina do sono, falaremos dela mais adiante, mas para você saber, a rotina do sono é aquela que te prepara para dormir e faz com que seu corpo, naturalmente, compreenda que é hora de relaxar e repousar.

O que não pode acontecer é você dormir menos do que seu corpo necessita, porque, como vimos, a falta de sono pode desencadear uma série de distúrbios e doenças que podem atrapalhar muito sua vida. No caso de você ter problemas para dormir, antes de tomar qualquer tipo de calmante, procure sempre a ajuda médica e procure tentar as estratégias para dormir que serão apresentadas nos capítulos logo a frente desse livro.

Conforme vimos nesse capítulo, um adulto dorme, em média entre 07 e 09 horas por dia. Entretanto, também aprendemos que esse é apenas um guia e que, na prática, talvez você precise de mais tempo de repouso à noite. Para tanto, é preciso conhecer seu próprio corpo e suas limitações, para assim então descobrir a quantidade de horas ideal de sono para você acordar no dia seguinte bem e revigorado.

3.2 – Isso pode estar afetando a qualidade do seu sono

Em alguns casos, a baixa qualidade do sono pode ser causada por certas doenças e também ser a causa de outras doenças. A partir de agora você irá conhecer algumas doenças que podem afetar a qualidade do seu sono. Fique atento, pois talvez você tenha alguma delas e ainda nem sabe.

Em primeiro lugar e talvez o combo de doenças que mais atinge a população mundial estão o estresse e a ansiedade. Vivemos em um mundo cada vez mais corrido, onde as coisas nos são exigidas para ontem e na maior parte do tempo não temos momentos de relaxamento. Com isso ficamos cada vez mais sobrecarregados e como resultado ficamos estressados e ansiosos. Não é à toa que o número de pessoas com crise de ansiedade só aumenta nos últimos anos. A combinação de ansiedade e estresse certamente vai afetar o seu sono. A insônia é um resultado comum deles e se já temos a insônia como um problema preexistente eles podem até piorar o quadro, criando um círculo vicioso que só te prejudica.

Portadores de doenças também sabem o que é ter uma reduzida qualidade do sono. Muitas delas estão associadas a dor, que acaba gerando a privação do sono. Dentre as doenças crônicas que mais afetam o sono podemos citar a fibromialgia, refluxo, doenças renais, asma, problemas crônicos no pulmão e câncer. Como nem todos sofrem dessas doenças, muitas vezes os portadores são mal interpretados quando seu desempenho ou humor está baixo. É preciso compreender que a falta de sono dessas pessoas traz consequências sérias para o condicionamento e para o relacionamento interpessoal delas.

A insônia também é outra doença que afeta milhões de pessoas no mundo e que reflete muito o desempenho do portador no dia seguinte. É muito comum como impacto da insônia o cansaço, a falta de foco para realizar atividades, lentidão, dores de cabeça e irritabilidade. É muito difícil para quem sofre de insônia ter um dia normal após uma noite mal dormida.

Outro problema silencioso e que muitas pessoas desconhecem que tem é a chamada apneia do sono. Ela se caracteriza por momentos durante o sono em que a pessoa para de respirar. Como resultado, a pessoa pode ter engasgos, roncos e até entrar em choque. Além disso, a apneia do sono faz com que nosso cérebro trabalhe inconscientemente para que a gente volte a respirar e aí, no dia seguinte, temos a sensação de estar muito cansados. Para saber se você tem apneia do sono e qual o grau dela, existem algumas clínicas do sono que fazem um exame que analisa minuciosamente sua noite. Fique atento(a), pois essa é uma doença que pode ser muito perigosa e levar a morte caso você fique muito tempo em apneia.

Em seguida, temos uma doença menos comum, mas que também afeta a qualidade do sono é a doença de movimento periódico dos membros. Nela a pessoa faz movimentos repetitivos de braços e pernas enquanto dorme. E é claro que esses movimentos involuntários prejudicam a sua noite de sono e te deixam mais cansado(a) no dia seguinte.

Se você possui algumas dessas doenças, ou desconfia que possa ter, a melhor atitude a se tomar é procurar um médico. Somente ele irá indicar o tratamento correto e te ajudar a melhorar esses quadros clínicos. Lembrando sempre que nunca é indicado tomar medicações para dormir ou qualquer outro tipo de doença sem a indicação médica, uma vez que os reflexos podem ser até piores do que o da própria doença. Todos os distúrbios aqui citados são tratáveis e você poder voltar a ter uma vida normal com a medicação e o tratamento corretos.

3.3 – O que é rotina de sono?

Você tem uma rotina? O que você costuma fazer pela manhã, tarde e no período da noite? Certamente você respondeu sim para a primeira pergunta. Agora me explique por qual motivo as pessoas conseguem manter uma rotina com milhares de atividades durante a semana, mas não consegue criar ou seguir uma rotina de sono. Se todos soubessem dos benefícios de se ter esse tipo de rotina tenho certeza de que colocariam em prática.

Especialistas descobriram que cerca de um terço da população tem problemas para dormir e se você se encaixa nesse grupo, saiba que se você aplicar uma rotina para sua noite seu organismo só tem a ganhar. E sua rotina do sono não precisa ser nada de outro mundo, algo entre 30 e 60 minutos antes de deitar é o suficiente para essa rotina e para encaixar os exercícios dela. Dentre os benefícios da rotina do sono, ela ajuda nosso cérebro a saber que já é hora de dormir e faz com que a gente durma mais rápido.

Existem diversos exercícios que podemos incluir em nossa rotina do sono e todos eles incluem atividades que vão te relaxar e acalmar, tais como tomar um banho quente, meditar, escrever um diário, entre outras.

Passos infalíveis para uma boa rotina de dormir: Em primeiro lugar, é importante definir um horário para dormir, assim seu cérebro passa a entender que a partir de determinado momento chegou a hora de desacelerar. Sua rotina de dormir deve começar entre 30 minutos e 2 horas antes de deitar-se. Também é legal já estipular uma hora para acordar. Caso seja necessário, coloque um despertador, mas com o tempo seu próprio corpo vai te mandar sinais da hora de se deitar e de acordar.

Em segundo lugar, evite utilizar eletrônicos dentro desse horário que você estipulou. Aparelhos como celulares, tablets, notebooks etc., emitem a chamada luz azul que é bastante prejudicial para o sono porque ela inibe a produção de melatonina (hormônio que te ajuda a dormir). Ao invés de assistir ao seu filme favorito, deixe para o dia seguinte e desfrute de uma boa noite de sono.

Em seguida, outra dica bem legal é dar preferência para refeições mais leves e chás na parte da noite. Refeições muito pesadas, como aquela feijoada que sobrou do almoço devem ser guardadas para o dia seguinte, já que elas podem causar refluxo, além de fazer com que seu estômago trabalhe por mais tempo mesmo que você vá dormir. Aproveite e não deixe de conferir o capítulo que fala sobre alimentos e bebidas que ajudam e atrapalham o sono. Você vai descobrir que tipos de comidas são ideais para se consumir na parte da noite.

Durante seu horário de preparação, experimente tomar um banho quente. Como é sabido, durante o sono a nossa temperatura corporal tende a cair e um banho quente cerca de 1 hora antes de ir para a cama causa sensação semelhante à queda de temperatura corporal conforme a água evapora de seu corpo.

Ouvir música também é uma tática infalível para dormir melhor. Crie uma playlist com músicas mais relaxantes e tranquilas, assim você se sente bem e esquece dos problemas. Também é possível potencializar essa técnica com a meditação (na internet você encontra vários exercícios de meditação guiada que irão te ajudar bastante). E antes de dormir, procure escrever um diário, colocando todos os seus problemas e compromissos para o papel e fora da sua cabeça.

Viu como não é difícil montar uma rotina do sono? Pode ser que no início você até sinta um pouco de dificuldade, mas como toda e qualquer rotina é preciso alguns dias ou até mesmo semanas para você se adaptar.

3.4 – Técnicas para dormir rápido

Até aqui já é possível perceber o quanto dormir bem e acordar cedo é importante, mas será que existem técnicas que ajudem as pessoas a dormir bem e de forma rápida? A verdade é que existem sim técnicas que ajudam nesse aspecto e para nossa felicidade, elas não são nem um pouco mirabolantes. Você pode incorporá-las em sua rotina diária de forma simples e natural.

O fato é que coisas simples como se ter um ritual para a hora de dormir pode ajudar bastante na hora de pegar no sono, pois seu corpo aprende a se preparar para esse momento tão importante do dia. Somado a isso, outras coisas como certos tipos de alimentos e bebidas, relaxamento e até mesmo o ambiente podem afetar a qualidade do seu sono.

Assim sendo, aprenda a seguir técnicas simples e fáceis que serão muito úteis para você dormir bem e rápido.

3.4.1 – A relação dos pés com o sono

Em primeiro lugar, pode até parecer besteira, mas os nossos pés podem fazer toda a diferença quando se fala em uma boa noite de sono. Só para exemplificar, tente puxar pela memória uma noite em que estivesse bem frio e você não conseguiu dormir porque os pés estavam muito frios. A sensação de sentir os pés gelados é muito desconfortável e não conseguimos pegar no sono enquanto não esquentamos nossos pés.

De acordo com estudos publicados há alguns anos, o grau de dilatação dos vasos sanguíneos das extremidades do nosso corpo, principalmente pés e mãos é o melhor gatilho psicológico que conseguimos dormir rapidamente.

Durante um estudo clínico, homens saudáveis foram divididos em dois grupos, sendo que uma parte recebeu melatonina à noite, enquanto a outra parte fez uma refeição rica em carboidratos durante todo o dia. Em seguida, eles foram dormir sob as mesmas condições e receberam lanches iguais durante o mesmo intervalo de tempo, bem como foram dormir na mesma hora.

Após uma rigorosa análise do processo de sono dos homens, cientistas puderam perceber que, quanto maior a dilatação dos vasos sanguíneos à noite, mais rápido a pessoa vai acabar dormindo. Isso porque o calor age no sistema nervoso central e ele, por sua vez, vai influenciar na regulação do nosso sono.

Nesse sentido, se você é uma daquelas pessoas que têm dificuldades para dormir e sente que seus pés estão frios, uma ótima sugestão é fazer uso de compressas de água quente nos pés antes de dormir. Esquente um pouco de água até uma temperatura confortável (a água muito quente também não é recomendada, pois causa desconforto na pessoa) e em seguida coloque em uma garrafa PET, ou mesmo em bolsas de água quente se você tiver em casa. Logo você perceberá a diferença de temperatura e seu organismo vai trabalhar para que você durma mais rápido.

Ademais, esse mesmo estudo diagnosticou que certos distúrbios do sono, principalmente aqueles relativos à idade, estão mais relacionados a essa baixa capacidade dos vasos se dilatarem do que qualquer outra coisa. Portanto, mantenha sempre seus pés aquecidos na hora de dormir, pois a qualidade do seu sono só tem a se beneficiar.

3.4.2 – Nunca use sua cama para isso...

Diversas pessoas hoje em dia têm o péssimo hábito de usar a cama como espaço de estudos, mesa de jantar, dentre outras coisas. Contudo, a verdade é que todos esses usos extras que damos para nossa cama está errado. Acima de qualquer coisa, a nossa cama deve ser o espaço para dormirmos e recarregarmos as energias perdidas ao longo do dia.

A partir do momento em que você usa a sua cama para algumas dessas atividades citadas, ou até mesmo outras, na hora que você for dormir seu cérebro não vai entender que aquele é o seu local de descanso. Também é bom evitar ler deitado na cama antes de dormir. Isso porque você quando você lê, seu cérebro acaba ficando em estado de alerta e como consequência seu sono vai diminuir. E antes que você diga que ler te dá sono, saiba que esse “sono” não é

tão bom quanto aquele que você vai para o quarto e apenas se deita para dormir.

Além disso, outra coisa que pode ser muito prejudicial para uma boa noite de sono, embora muitas pessoas achem o contrário, é a televisão dentro do quarto. Da mesma forma que a leitura, assistir à TV, filmes ou séries te deixa mais acordado e seu cérebro vai trabalhar mais, mesmo que não seja a sua intenção.

A sua cama deve ser um lugar de paz e tranquilidade e associado com o clima do ambiente correto, seu cérebro passa a entender que aquele é o local de descanso e relaxamento. É de extrema importância que seu cérebro se desligue nos momentos antes de dormir. Também é interessante que você traga para esse momento algumas das técnicas que ensinamos, como é o caso da meditação. Com isso você acaba dormindo até mais rápido.

Tudo isso vai fazer com que você durma melhor durante a noite e que consiga acordar cedo. Como resultado, até a sua qualidade de vida vai aumentar. Se você ainda não experimentou, comece hoje a eliminar as distrações do seu quarto e deixe sua cama apenas para dormir. Seu corpo e sua mente agradecem.

3.4.3 – Controle seus pensamentos

Da mesma forma que falamos anteriormente que as telas da TV, do celular e a leitura podem atrapalhar sua noite de sono, pensar sobre problemas na vida profissional ou particular também pode ser extremamente prejudicial. Devemos incluir nesse grupo também ficar pensando em trabalho, escola, faculdade, ou quaisquer outros assuntos que possam desviar sua atenção.

No entanto, nós bem sabemos que existem alguns dias em que os problemas são muitos ou bastante complexos e nesses dias fica difícil não pensar neles. Nesse caso, quando você estiver em um dia assim, existe algo bem simples que pode ajudar muito na hora de dormir.

Minha sugestão é que você mantenha perto da sua cama um caderno, ou bloco de notas. Aí, antes de dormir, escreva aquilo que

está te preocupando no papel. Dessa forma, você tira aquele problema da sua cabeça e o deixa apenas no papel. No dia seguinte pela manhã, pegue seu caderno e leia o que escreveu na noite anterior e, se for possível, tente resolver as pendências naquele novo dia.

Tenha em mente também que nem todos os nossos problemas têm a solução em nosso alcance. Assim sendo, é importante sabermos avaliar bem os problemas que temos e tentar classificá-los em termos de urgência. Separe aqueles que podem ser resolvidos primeiro e que só dependem de você para serem resolvidos. Aqueles que não estão incluídos nessa categoria talvez não devam te deixar tão preocupado assim.

Ademais, se você quer ter uma boa noite de sono, bem como adormecer mais rápido, tente incorporar esse hábito do caderno em sua rotina. A hora de dormir deve ser um momento relaxante e você deve procurar se esquivar daquilo que faz seu cérebro trabalhar. Nesse momento, faça um esforço e tente esquecer um pouco o trabalho, dos estudos, família e tudo mais, afinal de contas você não vai resolver nada a essa hora da noite, não é mesmo?

Quando você junta essa dica com as demais que já foram faladas até aqui o sono só tende a melhorar. Às vezes demoramos para dormir e não sabemos o porquê, mas a verdade é resposta é mais fácil do que se imagina. Antes de recorrer a remédios para dormir, que no geral são forte e possuem efeitos colaterais, tente aplicar essas dicas antes de dormir. Caso contrário, procure antes um médico e relate seus problemas com o sono para encontrar uma solução para seu caso, mas nunca se automedique.

3.4.4 – Alimentos e bebidas para dormir rápido

Antes de mais nada, tente se recordar quantas vezes você comeu ou bebeu alguma coisa e sentiu que demorou mais a dormir por causa deles. De acordo com estudos internacionais, o que comemos e bebemos pode afetar o nosso sono. Eles podem nos ajudar a dormir mais rápido, ou mesmo causar a tão temida insônia.

A seguir você vai conhecer um pouco mais sobre os alimentos que ajudam e podem atrapalhar dormir mais rápido.

Em primeiro lugar, todos já sabem que alimentos ricos em cafeína devem ser evitados após uma certa hora. Alimentos como café, coca cola, mate e certos tipos de chá são ricos em cafeína e ela é um poderoso estimulante, fazendo com que você fique mais ligado e demore mais a dormir. Em média, uma pessoa que faz uso de alimentos com essa substância dorme 26 minutos menos do que outra que não os consoma. Médicos e cientistas recomendam que alimentos e bebidas com essa substância não sejam ingeridos até 6 horas antes de dormir.

Além da cafeína, o álcool também é outro vilão silencioso do seu sono. De acordo com médicos da Universidade de Indiana, o álcool deprime o seu sistema nervoso e pode até te deixar sonolento, contudo, o efeito passa rápido e você corre o risco de acordar no meio da noite sem sono algum. Assim sendo, evite o álcool à noite também, por mais que aquela taça de vinho pareça muito atraente.

Ademais, evitar grandes refeições à noite e comidas pesada também ajuda a te dar uma noite melhor. Quando comemos um rodízio de pizza ou uma feijoada à noite, nosso estômago leva muito mais tempo tentando digerir os alimentos e isso tem influência direta em nosso sono. Inclusive, em casos mais graves, as pessoas podem ter episódios de refluxo noturno e acabar se engasgando com ele.

Depois de conhecer algumas substâncias que podem prejudicar seu sono, vejamos então quais são os alimentos e bebidas que podem te ajudar a dormir mais rápido. Primeiramente um alimento que muito provavelmente sua mãe já te ofereceu quando você era pequeno: o leite.

O leite possui em sua composição a melatonina e essa substância é maravilhosa para estimular o hormônio produtor de sono. Além de gostoso, um copo de leite antes de dormir também pode ajudar a reduzir as interrupções do sono ao longo da noite. Então para dormir

mais e melhor, não deixe de tomar um copo dessa poderosa bebida à noite.

Em seguida, outro alimento aliado de uma boa noite de sono é o kiwi. Essa frutinha é bastante rica em vitaminas e sais minerais, tais como vitamina C e E, antioxidantes e potássio. De alguma forma esses nutrientes podem impactar na qualidade do seu sono. Pesquisas mostraram que pessoas que comeram 2 kiwis uma hora antes de dormir não só dormiram mais rápido, como também tiveram uma melhora na qualidade do sono. Para os cientistas os antioxidantes presentes nessa fruta são os grandes responsáveis por esses efeitos benéficos.

O suco de cereja também é outra bebida que pode ser consumida antes de dormir sem peso na consciência. Dois copos de suco de cereja por dia é o suficiente para aumentar a eficiência do seu sono. Isso se deve ao fato de encontrarmos melatonina nas cerejas, um hormônio que ajuda a controlar o ritmo cardíaco e melhorar a sua saúde do sono. A melatonina também pode ser encontrada nas castanhas e nozes, então não deixe para amanhã e já inclua esses alimentos na dieta.

Peixes oleosos, ricos em ômega 3 também podem entrar na sua dieta a partir de agora para dormir melhor. Durante o estudo, pessoas que comeram salmão pelo menos 3 vezes na semana melhoraram não só o sono, mas também como a disposição durante o dia.

Se você tirar alguns alimentos e colocar outros em sua dieta, seu sono não só vai melhorar em muito de qualidade, como você também vai passar a dormir e acordar mais cedo. Não deixe de tentar!

3.4.5 – Técnicas de relaxamento para dormir rápido

A chave para se ter uma noite de sono incrível é estar relaxado. Quando estamos nesse estado não só dormimos mais rápido como também melhor. Mas como podemos fazer para alcançar um bom nível de relaxamento? A partir de agora você irá conhecer algumas técnicas que vão te ajudar nesse assunto. O interessante é que

depois você não precisa restringir o uso dessas técnicas apenas a hora de dormir. Toda vez que você se sentir tenso ou estressado pode aplicá-las na sua rotina.

Mas antes de ir para a primeira técnica de relaxamento, vale a pena saber de algumas dicas importantes:

- Primeiramente, não deixe de combinar essas técnicas de relaxamento com as outras técnicas que já foram ensinadas aqui para dormir mais rápido e também com a preparação correta do seu quarto.
- Em segundo lugar, saiba que você não se tornará um expert em relaxamento da noite para o dia. Assim como você levou algum tempo para aprender a andar de bicicleta, assim também será com as técnicas de relaxamento. Pratique um pouco a cada dia e logo elas serão tão naturais para você quanto respirar.
- Nem todas as técnicas funcionam com todo mundo. Assim sendo, enquanto estiver experimentando as técnicas de relaxamento que você aprenderá aqui, veja quais delas funcionam para você e se uma não funcionar, parta para a próxima.

Técnica da Respiração: A primeira técnica que gostaria de lhe mostrar é, provavelmente a mais fácil de todas e envolve apenas exercícios de respiração. Respirar devagar e profundamente é uma das melhores formas para se alcançar um bom nível de relaxamento. E a melhor forma de aplicar essa técnica é quando você já estiver deitado e se preparando para dormir. Faça os exercícios de respiração por cerca de 10 minutos e repare como seu corpo vai relaxar naturalmente.

Uma vez deitado(a) coloque uma das mãos sobre o diafragma (ele fica localizado abaixo da linha da costela) e a outra na parte superior central do peito. Enquanto inspira encha a barriga de ar e na hora de expirar ela deve se esvaziar. Essa respiração é chamada de respiração do diafragma e além de ser a mais completa e correta, é também a melhor para relaxar.

Técnica da Visualização: Por outro lado, a técnica de visualização consiste em criar imagens em sua mente que criem uma sensação de bem-estar e auxiliem na redução do seu stress. Você pode tentar o que especialistas chamam de técnica do scanner corporal. Ela é bem simples e uma vez que você se encontre deitado na cama comece a fazer algumas respirações do diafragma até que sinta o corpo relaxado.

Em seguida, direcione sua atenção para os pés (de preferência de olhos fechados) e repare qualquer sensação neles, bem como se você está fazendo força para tensioná-los. Se durante esse momento você perceber algum tipo de desconforto, tente mentalizar essa dor saindo do seu corpo. Repita esse procedimento com cada parte do seu corpo a partir dos pés até chegar na sua cabeça.

Relaxamento muscular progressivo: A base dessa técnica está em acreditar que mais difícil tensionar os músculos quando eles estão relaxados. Assim sendo, nessa técnica você vai tensionar e relaxar 16 grupos de músculos um por um até alcançar o relaxamento completo.

Em primeiro lugar, você deve gravar um áudio seu falando para tensionar cada grupo muscular, dando um intervalo de 45 segundos entre um grupo e outro. Daí é só colocar o áudio para tocar na hora que for se deitar.

Como o ciclo inspirando e tensionando o corpo de 5 a 10 segundos e quando for expirar relaxe esse mesmo grupo de músculos de forma rápida (permaneça em relaxamento entre 10 e 20 segundos até seguir para o próximo grupo muscular).

Para ficar mais fácil para você, os grupos musculares são:

- Mãos
- Pulsos
- Antebraços
- Bíceps
- Ombros
- Testa
- Em volta dos olhos e nariz

- Bochechas e mandíbula
- Em volta da boca
- Atrás do pescoço
- Frente do pescoço
- Peito
- Costas
- Estômago
- Quadris
- Bumbum
- Coxas
- Parte inferior das pernas

Auto hipnose: Por fim, a auto hipnose é bastante semelhante com a técnica que você acabou de aprender, contudo, iremos acrescentar um passo a mais, que consiste em focar em um pensamento uma vez que você alcance o relaxamento completo na técnica anterior. Você pode focar em uma frase, ou mesmo em uma única palavra. O importante é que você relaxe.

Viu como as técnicas são simples e fáceis? E o melhor de tudo é que não custa nada aplicá-las na sua rotina. O objetivo dessas técnicas de relaxamento serve para aliviar o estresse e ansiedade que podem atrapalhar muito uma boa noite de sono. Tanto o estresse quanto a ansiedade liberam hormônios em nosso corpo que nos deixam alertas e como consequência não conseguimos dormir tão bem quanto gostaríamos.

Por isso é importante tentar algumas dessas técnicas antes de dormir. Logo os benefícios aparecem.

3.4.6 – Para quem sente desconforto ao dormir

Ninguém gosta de sentir dor, não é mesmo? Independentemente do grau, nós não fomos feitos para sentir dor o tempo inteiro e é fato que as dores nos geram um desconforto que pode afetar nossa disposição, nosso humor, nosso relacionamento com as pessoas ao nosso redor e é claro o nosso sono.

Indivíduos que possuem doenças reumáticas que causem dor, como a fibromialgia, lombalgia, artrite reumatoide, lúpus e outras,

costumam reclamar com frequência para seus médicos da baixa qualidade do sono. Imagine que incômodo você estar dormindo e ao se virar na cama começar a sentir dor. Obviamente o comportamento natural da pessoa é acordar. Com isso, você nunca consegue ter uma noite de sono completa e no dia seguinte à sua disposição fica muito prejudicada, assim como a atenção e outros aspectos.

Mas nem só as pessoas que sofrem de dores crônicas passam por esse drama. Um dia que você vá dormir com dor de cabeça, cólica, ou qualquer outro tipo de dor o efeito reparador do sono já é prejudicado.

A fim de reverter esse quadro nada melhor do que procurar a ajuda profissional de um médico. No caso de pessoas com doenças reumáticas, procure um reumatologista para que ele possa te indicar o tratamento adequado e para que você possa ter uma vida o mais dentro da normalidade possível. A atividade física também pode ajudar quem sente dores crônicas, dependendo do grau da sua dor, comece com exercícios de menor impacto, como hidroginástica, ou natação e vá aumentando a intensidade aos poucos com a musculação, por exemplo.

O fato é que uma boa noite de sono não deve ser uma exceção na sua vida, mas fazer parte da sua rotina. E se você sente que isso não ocorre por conta de dores e desconfortos, não hesite em procurar o tratamento correto e melhorar a qualidade do seu sono.

3.4.7 – Como preparar o quarto

Finalmente chegou a hora de dormir. Sem dúvida, esse é um momento muito aguardado entre a grande maioria das pessoas, principalmente após um dia longo de trabalho ou estudo. Contudo, engana-se quem pensa que basta entrarmos para o quarto, desligarmos a luz e nos deitarmos na cama.

De acordo com estudos, uma série de fatores pode influenciar muito em uma boa noite de sono. Assim sendo, é de extrema importância atentarmos para aspectos, que na maioria dos casos, passam despercebidos pelas pessoas.

A partir desse momento será possível perceber que aspectos como a temperatura, luz ambiente, barulho e até mesmo nosso travesseiro podem fazer toda diferença em nossa qualidade de sono. Além disso, eles também impactam em quão bem iremos acordar. Continue sua leitura para compreender melhor como devemos preparar nosso quarto para se ter uma excelente noite de sono e como tais aspectos citados anteriormente nos fazem acordar cedo e melhor.

3.4.7.1 – Temperatura

Com toda certeza a temperatura do seu quarto pode fazer uma enorme diferença na qualidade do seu sono. E quem mora em regiões muito quentes ou muito frias pode perfeitamente provar que essa teoria é verdadeira. Pessoas que moram em lugares muito quentes como o Rio de Janeiro enfrentam muita dificuldade para dormir nos meses de verão, principalmente se elas não possuem aparelho de ar-condicionado em casa. Em contrapartida, moradores do Sul do Brasil tem que se desdobrar para conseguir uma boa noite de sono durante os meses do inverno.

Existe um consenso entre os médicos de que a temperatura ideal do quarto para um adulto dormir bem e tranquilamente a noite toda é em torno de 18 graus celsius (sem estar abaixo dos 15 nem acima dos 19 graus). Isso se explica pelo fato de que nossos corpos tendem a reduzir a temperatura corporal durante a noite e a partir do momento que já vamos reduzindo a temperatura também do ambiente onde estamos, o nosso corpo recebe sinais de que está chegando a hora de ir para a cama.

Por outro lado, a temperatura ideal do quarto das crianças é ligeiramente mais alta, oscilando em torno de 20 graus celsius. As crianças necessitam de uma temperatura um pouco maior, pois ainda estão em processo de desenvolvimento. No entanto, é preciso ficar ainda mais atento a variação de temperatura no quarto dos pequenos, uma vez que eles são mais sensíveis a variações de temperatura. Bebês com até 1 ano de vida ainda correm o risco de sofrer da síndrome da morte súbita infantil durante o sono noturno

caso estejam em um ambiente excessivamente quente. Então tenha cuidado redobrado nesse aspecto com eles.

O fato é que a temperatura agradável em nosso quarto afeta diretamente o nosso ritmo circadiano. Dormir em um ambiente quente além de causar desconforto, faz com que você fique mais cansado ao acordar, isso porque seu corpo vai lutar para regular sua temperatura corporal mesmo durante o sono, então você acaba não tendo um sono reparador. Por esse motivo que no verão a gente tem a sensação de que não dormimos bem. E o contrário também ocorre, já que em dias muito frios o corpo também vai buscar ajustar a temperatura até que você esteja confortável.

Para manter a temperatura agradável no quarto siga algumas dicas bem simples, como essas que estão logo a seguir:

- Deixe as cortinas fechadas durante o dia, principalmente no horário que o sol bate na janela do quarto.
- Tenha um ar-condicionado, de preferência quente e frio para se ajustar tanto ao inverno, quanto o verão.
- Controle a umidade do quarto
- Mantenha as janelas abertas durante o verão para o ar circular melhor

Dessa forma seu quarto será um ambiente muito mais agradável e você conseguirá dormir melhor.

3.4.7.2 – Luz

Definitivamente a luz é outro ponto que pode afetar muito o nosso sono. Na verdade, ela é o fator externo que mais afeta nossa qualidade do sono. Se você não sabia disso, tenho certeza de que após ler essa seção vai prestar muito mais atenção nesse aspecto na hora que for dormir.

Muitas pessoas desconhecem, mas a luz possui um importante papel na regulação do ritmo circadiano e ela também estimula a produção de melatonina, que ajuda muito a ter uma boa noite de sono.

Conforme você já viu anteriormente, o círculo circadiano é uma espécie de relógio corporal que temos que controlar diversos processos em nosso corpo, incluindo o sono e ele é bastante influenciado pela luz. A partir do momento que a luz entra em nossos olhos o nosso cérebro começa a enviar estímulos para todo o corpo como se fosse dia. O problema é que nem sempre a luz que nossa retina recebe é natural.

Quando a humanidade não tinha acesso à energia elétrica, nosso ritmo circadiano estava muito mais conectado ao nascer e ao pôr-do-sol. Porém, hoje em dia estamos muito mais expostos a luzes artificiais e isso acaba bagunçando nosso ritmo circadiano sem reconhecer muito em quais momentos devemos estar alertas ou em quais estar relaxados. O excesso ou a pouca exposição da luz faz com que nossa saúde seja impactada tanto quanto nosso círculo circadiano. Você pode ter reflexos em seu metabolismo, ganho de peso, desenvolver doenças cardiovasculares, dentre outros problemas.

Além disso, a luz também afeta a produção de melatonina, reduzindo seus níveis, uma vez que ela é produzida quando começa a escurecer. E já que a melatonina é um hormônio que facilita o sono, você certamente acabará sofrendo com problemas para dormir.

Embora todas as luzes possam afetar o seu sono, a luz azul, em especial, acaba sendo a mais prejudicial. Para quem não conhece, a luz azul está presente em aparelhos eletrônicos, como TV, computador, celular, tablet, entre outros. Esse tipo de luz afeta diretamente a produção de melatonina. Muita gente tem o péssimo hábito de utilizar o celular na cama antes de dormir e isso acaba sendo muito ruim para a qualidade do seu sono.

Para evitar alguns efeitos negativos da luz no seu sono, aqui vão algumas dicas:

- Dê preferência a luzes vermelhas à noite, pois ela não afeta tanto o ritmo circadiano e nem suprime tanto a melatonina.

- Evite olhar para telas muito brilhantes até 3 horas antes de dormir. Se não conseguir evitar usar o celular, utilize aplicativos que regulam o brilho da tela de modo que fique mais confortável.
- Para quem usa óculos, escolha lentes que bloqueiem a luz azul

Enfim, na hora de dormir procure deixar o ambiente um pouco mais escuro e evite ficar ao celular e se você achar confortável, utilize máscaras para dormir.

3.4.7.3 – Barulho

Você já parou para reparar o quanto o barulho te atrapalha para dormir. Mesmo o menor barulho pode fazer um grande estrago na qualidade do seu sono. De fato, o barulho traz consequências sérias, não só mentais, mas também físicas.

No decorrer da noite, barulhos podem fazer você acordar e acabar fragmentando o seu sono. Como reflexo, no dia seguinte você vai acordar bem menos disposto do que se tivesse dormido bem a noite toda. Você pode até argumentar que não é todo barulho que consegue te acordar durante a noite, mas na verdade, seu subconsciente também pode ser afetado.

Para além disso, o barulho noturno pode causar a liberação de alguns hormônios em seu corpo, como a adrenalina e o cortisol. Eles fazem com que seus batimentos cardíacos e pressão sanguínea aumentem e te deixem mais alerta, quando na verdade você precisa estar totalmente relaxado para dormir bem. De fato, o mesmo barulho de dia e a noite pode impactar de forma muito maior o seu organismo.

Vale ressaltar também que o barulho pode te afetar tanto a curto quanto longo prazo. A curto prazo é possível perceber uma maior irritabilidade e redução do poder mental. Já a longo prazo, cientistas dizem que é possível desenvolver diabetes do tipo 2, aumento da pressão sanguínea, aumento de peso e até mesmo certos tipos de câncer.

Depois de saber desses impactos no sono você quer diminuir os efeitos do barulho na sua rotina? Pois fique tranquilo(a) que agora você vai ver formas de reduzir o barulho na hora que for dormir.

Em primeiro lugar, é importante adaptar seu quarto, através de superfícies menos barulhentas no chão e janelas a prova de som. Outra coisa legal é deixar o celular no modo silencioso, pois qualquer alerta que chegar não vai te incomodar.

Se você não consegue mudar a superfície do chão ou instalar janelas a prova de som, que costumam ser bem caras, uma alternativa simples e barata é o uso de abafadores de som (desses que se utilizam em obras). Com eles você vai perceber o quanto o barulho vai diminuir e deixar de te perturbar. Só tome o cuidado ao retirar do ouvido, retire com cuidado e delicadeza pois uma retirada abrupta pode causar danos ao ouvido devido a pressão gerada.

Por fim, se em sua casa mora bastante gente e isso acaba sendo uma fonte de barulho, a melhor coisa a se fazer é negociar com quem mora com você e estabelecer um horário legal para que todos reduzam o barulho na casa e todos possam dormir tranquilamente.

Claro que reduzir totalmente o som é algo impossível (apenas se morarmos dentro de uma casa com isolamento acústico), porém, só reduzir o máximo que pudermos já veremos ótimos reflexos na qualidade do nosso sono. Tente experimentar o que lhe foi mostrado nessa seção e veja se algo melhora na sua noite.

3.4.7.4 – Travesseiro

Muita gente nem liga, mas o travesseiro certo faz toda a diferença na qualidade do seu sono. Mas o que é o travesseiro certo? Como saber se ele é certo para mim? Continue lendo para descobrir.

No mercado existem milhares de opções de colchões e travesseiros. Uns são mais moles, outros são mais firmes, alguns travesseiros tem perfil alto, já outros são de perfil baixo e cada um deles é perfeito para um tipo de pessoa.

De acordo com especialistas, antes de escolher o melhor travesseiro é importante identificar qual sua posição de dormir.

Esses especialistas defendem que o ideal é dormir de barriga para cima, ou de lado com as pernas ligeiramente flexionadas. Uma vez que você descubra qual a posição que dorme, procure um travesseiro que preencha todo o espaço entre a sua cabeça e o colchão, deixando também a coluna cervical alinhada com o resto da coluna. Essa dica vale ouro, pois ajuda a evitar dores na coluna no dia seguinte.

Já em relação a densidade, os especialistas alegam que é mais gosto pessoal do que qualquer coisa. Assim sendo, preste atenção na espuma: quanto mais densa ela for, mais firme será o travesseiro. Na prática, as espumas mais macias tendem a deixar a cabeça afundar mais, enquanto as mais firmes deixam a cabeça mais estável. Quem tem algum tipo de alergia também deve ficar atento se o tecido do travesseiro possui tratamento antiácaro.

O importante é que você troque o seu travesseiro de tempos em tempos, assim você sempre terá qualidade ao dormir. Por incrível que pareça, o certo seria trocar os travesseiros a cada seis meses e usá-los no máximo por dois anos, já o colchão tem vida útil entre 5 e 10 anos.

Com toda certeza um travesseiro certo vai trazer muito mais qualidade para as suas noites. Sabe aquela sensação de estar dormindo nas nuvens? Encontrando o travesseiro ideal certamente você vai chegar a essa sensação. Vale a pena investir um pouco no seu conforto e comprar um modelo que atenda as exigências que foram ditas aqui.

3.4.8 – Fragrâncias para induzir sono

Depois de compreender que existem diversos fatores físicos que podem influenciar no seu sono e que é importante ter uma rotina de sono e um quarto preparado para isso, vejamos como alguns cheiros pode te ajudar a dormir. Algumas fragrâncias podem ser utilizadas em seu quarto e vão te ajudar a ter uma noite de sono maravilhosa.

A aromaterapia é uma ciência que estuda o poder das fragrâncias e como elas podem afetar diversos aspectos de nossa vida, como

humor, concentração, ansiedade e é claro, o sono. Certos aromas favorecem o relaxamento, o que fundamental para uma boa noite de sono, e também te ajudam a acordar melhor no dia seguinte.

Nesse sentido, a lavanda é um desses aromas com o poder de induzir e manter um sono tranquilo a noite toda. É possível encontrar a lavanda de diversas formas, como óleos, spray e até mesmo a própria planta. No caso do spray, por exemplo, experimente espirrar um pouco da fragrância no seu travesseiro, mas cuidado para não ficar muito forte. Na medida certa, a lavanda é muito agradável e vai te ajudar a dormir bem.

Além da lavanda, estudos mostraram que o aroma da rosa de damasco traz melhoras significativas no humor e no sono. A camomila tem poder calmante, isso provavelmente você já sabe, e ela também pode ser espalhada pelo ambiente para melhorar seu sono. Pesquisadores descobriram que o óleo de camomila reduz a ansiedade e aumenta o tempo total de sono.

Outra fragrância poderosa é o jasmim. O aroma dessa flor melhora a eficiência do sono, o que significa dizer que o tempo que você vai passar na cama será efetivamente dormindo. Outro que você também pode experimentar é o extrato de cedro e embora ele ainda não tenha sido estudado profundamente, há indícios de que seu uso ajuda a dormir mais rápido.

Não subestime o poder das fragrâncias em nosso organismo. Você viu que existem diversas opções legais para testar. Experimente para ver como elas podem te ajudar a dormir mais e melhor. Mas lembre-se de testar uma por vez, senão seu cérebro ficará confuso com tantos aromas e você pode não ter o resultado esperado.

3.5 – Pode ou não pode cochilar?

Sejamos sinceros, não há nada melhor do que um bom cochilo quando você está cansado ao longo do dia e não tem tempo para dormir o quanto queria. Muitas pessoas negligenciam o poder do cochilo, mas depois do que você aprender aqui, tenho certeza de que vai começar a adotar essa prática ao longo do dia e aproveitar todos os benefícios que ela pode te trazer.

Antes de mais nada, é preciso entender que um cochilo não é apenas fechar o olho e dormir por alguns minutos. Na verdade, médicos dizem que existem diversos tipos de cochilo e que cada um possui uma função diferente. Conheça agora os diferentes tipos de cochilo:

- Em primeiro lugar, o **cochilo de recuperação** é aquele que fazemos quando nosso sono noturno foi interrompido por qualquer razão e não acordamos bem no dia seguinte. Ele serve para compensar o sono perdido na noite anterior.
- Já o **cochilo apetitoso** é aquele que fazemos apenas para saborear o prazer de dormir um pouquinho durante o dia. Essa soneca tem o poder de melhorar seu humor.
- Em terceiro lugar, o **cochilo profilático** é aquele praticado por quem sabe que vai perder parte do seu sono noturno, como por exemplo, um médico que vá tirar plantão durante toda a madrugada no hospital. Nesse caso a pessoa programa sonecas ao longo do dia e à noite não sofre com a sonolência.
- O **cochilo essencial**, por sua vez, é aquele que devemos fazer quando estamos doentes e precisamos dormir mais para ajudar na recuperação. Esse tipo de soneca é essencial para ajudar nosso sistema imunológico a combater as doenças que nos atacam.
- Por fim, o **cochilo do crescimento** é aquele feito pelas crianças e que ajuda no crescimento. Ele é muito

importante para bebês e crianças em fase de desenvolvimento.

Com essas explicações já deu para perceber que o cochilo é coisa séria e traz vários benefícios para nosso corpo. Diante disso, qual seria o tempo ideal para tirar uma soneca benéfica como essas citadas acima?

Os pesquisadores defendem que o tempo ideal para os cochilos gira entre 10 e 20 minutos. Isso porque os cochilos maiores que esse tempo pode te fazer entrar em fases mais profundas do sono que, caso sejam interrompidas, acabam deixando a pessoa atordoado(a) e sonolenta por até 1 hora. No entanto, existem exceções, como é o caso do cochilo essencial, pois como se trata da recuperação de uma enfermidade, mais tempo de soneca se faz necessário. Os cochilos do crescimento das crianças também não devem ser limitados a 20 minutos, pois elas já precisam de mais tempo de sono normalmente.

Outra dica importante sobre a soneca é que ela só é indicada quando você já está com sono e precisa ficar alerta, porque se você tira sonecas indiscriminadamente durante o dia, quando chegar à noite você vai estar sem sono. Só para exemplificar, muitas pessoas após o almoço ficam bem sonolentas e precisam voltar ao trabalho. Nesses casos, aproveite o horário do almoço restante para tirar a soneca revigorante de 20 minutos e voltar bem para o seu trabalho até o final do expediente. Os motoristas também são o tipo de pessoas que podem se beneficiar muito desse esquema de cochilos, ainda mais se precisam dirigir por longas horas (dirigir na estrada pode dar muito sono por causa da monotonia da paisagem).

Além de reduzir a sonolência, a soneca tem o poder de melhorar o seu aprendizado, regular as emoções e também ajuda na formação da memória. Agora que você já sabe que um cochilo no momento certo não faz mal a ninguém, hora de começar a tirar vantagem das informações que você leu até aqui e começar a cochilar também. Com toda certeza você logo verá os benefícios desse hábito.

4. COMO ACORDAR BEM, FELIZ, DISPOSTO E SE PREPARAR PARA O SUCESSO SEM TRAVAR UMA BATALHA

Sem dúvida, o sonho de qualquer pessoa é conseguir acordar todo dia, ou pelo menos na maioria dos dias, bem, feliz e disposto. No entanto, a verdade é que para muitos, levantar-se pela manhã pode ser quase como uma verdadeira batalha contra si próprio, onde quase sempre a cama vence. Mas a partir de agora vamos mudar essa situação, pois você vai aprender como pode acordar bem diariamente sem maiores esforços.

Em primeiro lugar, não há nada melhor do que usar nosso próprio relógio biológico para nos dizer que chegou a hora de levantar. Uma coisa é certa, acordar com o barulho de um despertador quando você está em um sono tão bom é a pior coisa que existe, não é mesmo? Até parece que ficamos com raiva de acordar quando acontece isso, afinal de contas, interromper o ciclo do sono abruptamente é muito incomodo para nosso organismo. Nesse sentido, condicionar nosso relógio biológico para acordar uma determinada hora é a melhor coisa que existe. Para que isso aconteça você já viu que é preciso criar uma rotina do sono e conhecer bem seu corpo para entender quantas horas por dia você precisa dormir. Mas é claro que se você trabalha, não vá deixar de usar o despertador, mas tente colocá-lo para despertar alguns minutos depois do que seu organismo está acostumado a acordar, dessa forma você não vai sentir o choque de ter seu sono interrompido.

Bom, você condicionou seu relógio biológico e agora seu acordar é totalmente natural, mas e agora? O que é melhor fazer logo assim que despertamos? Para que você não fique perdido e não corra o risco de voltar a dormir a dica é que você tenha um plano com as atividades que você deve fazer pela manhã. Monte seu plano na

noite anterior como parte da sua rotina do sono, assim, no dia seguinte você sabe exatamente o que há para fazer e acorda mais disposto(a), sem falar que isso é ótimo para a sua rotina não sair dos trilhos. Deixe seu plano ao lado da cama e antes de sair dela, passe os olhos por ele e já reveja seus passos daquele dia.

Outra coisa de extrema importância para se fazer antes de levantar da cama é beber água. Não há nada melhor do que se hidratar logo após o despertar, ainda mais levando em consideração que seu corpo não ingeriu água por pelo menos 7 horas. A hidratação é muito importante e nesse caso específico de tomar água assim que acordar a recomendação é que seja água morna. Você pode deixar uma garrafa térmica de água morna ao lado da sua cama. A água vai atuar como um gatilho no seu metabolismo e também do sistema digestivo. Somado a tudo isso, nutricionistas alegam que a água ajuda a limpar todas as toxinas que o corpo eliminou durante a noite. É como se a água viesse lavando tudo de ruim que seu corpo liberou à noite. E você também pode adicionar limão à sua água para ter uma dose de vitamina C logo cedo.

Logo pela manhã também é interessante meditar e praticar alongamento. O alongamento é interessante porque você passou várias horas dormindo e com isso seus músculos tendem a enrijecer e diminuir a mobilidade. Com o alongamento logo cedo, você recupera a mobilidade e a flexibilidade das articulações, aliviando qualquer tensão que estava no seu corpo. A meditação, por sua vez, ajuda a focar no dia que virá pela frente e deixar de lado as preocupações que não têm muita importância. Em capítulos anteriores você aprendeu algumas técnicas de meditação para dormir e pode aplicá-las perfeitamente nesse período da manhã. Um tempo legal para meditação é de cerca de 10 minutos. Separe um cantinho da casa e medite para começar seu dia com o pé direito.

Junto com a meditação, vale a pena fazer o que chamamos de exercício de gratidão. Você já parou para pensar o quão sortudo é por conseguir acordar todo dia saudável? Ao invés de perder tempo reclamando da vida e dos problemas que ela às vezes traz, experimente ser grato pelo que você tem e conquistou. Seja grato

pela sua saúde, seu trabalho, sua família e amigos e você verá que vai ficar muito mais feliz e motivado(a). Como reflexo, seu dia será até melhor.

Sabe o que também vai te ajudar bastante a começar o dia bem? Tomar sol. Pode parecer uma coisa simples, mas tomar sol faz muito bem para o seu organismo. No horário, os raios de sol estão mais inclinados e desprovidos dos famigerados raios ultravioleta. Assim sendo, você recebe uma boa dose de vitamina D, que ajuda a deixar os ossos mais fortes, melhora o sistema imunológico, ajuda na circulação sanguínea e permite que o organismo absorva com mais facilidade outros nutrientes, como o fósforo. Ademais, a exposição à luz solar após algumas horas dentro de um ambiente fechado também faz muito bem para o seu ciclo circadiano e ajuda na liberação de endorfinas, que vão te deixar mais feliz e bem-disposto(a) para encarar mais um dia.

Depois dos passos que citei até agora, é claro que não podemos nos esquecer da alimentação. Da mesma forma que a hidratação após tanto tempo dormindo é essencial, também a alimentação na parte da manhã faz toda a diferença. Depois de muito tempo parado, seu estômago precisa receber alimentos nutritivos e leves no café da manhã. De preferência por alimentos ricos em fibras, sucos naturais, chás, pães integrais e frutas frescas. Depois de um belo café da manhã você vai estar muito mais disposto para ir trabalhar ou estudar. Então a partir de hoje, nada de só tomar um gole de café ou parar em alguma lanchonete a caminho do trabalho para comer frituras e tomar refrigerante, combinado? Uma refeição saudável é sempre uma boa forma de se começar o dia.

Exercícios também são ótimos para começar o dia da melhor forma. Com apenas 20 minutos diários você já consegue perceber a diferença na sua disposição. Isso acontece porque a atividade física ajuda a liberar endorfina, adrenalina e o cortisol. Esses hormônios são importantes para te deixar bem durante todo o dia. Além disso, conseguir realizar uma bateria de exercícios físicos logo cedo já te deixa com um sentimento de realização e vai te deixar mais confiante para resolver os problemas daquele novo dia. E se você

praticar atividade física antes do café da manhã, ainda existe a chance de perda de peso mais efetiva. Exercícios em jejum, segundo especialistas, faz com que seu corpo busque queimar a energia que ainda está em seu organismo do dia anterior (basicamente a gordura acumulada). Bom para perder peso, melhor ainda para o cérebro. Os exercícios na parte da manhã fazem com que o número de neurotransmissores do nosso cérebro aumente e nossa memória melhore.

Você lembra que conversamos sobre aromas que ajudam a ter uma boa noite de sono? Pois da mesma forma que eles nos ajudam a dormir, existem aromas que auxiliam a nos dar disposição para acordar melhor. Se para dormir a recomendação era utilizar aromas de lavanda, rosa e outros, para acordar é legal utilizar aromas como o de café (estimula o estado de alerta e atenção, alecrim (estimula o cérebro), sálvia (para aprimorar o desempenho mental) e hortelã-pimenta (também ajuda a despertar o estado de alerta no organismo). Você pode utilizar esses aromas através de borrifadores, aromatizadores e até nos óleos essenciais. Não deixe de experimentar por um tempo para ver quais as diferenças que esses aromas tiveram no seu organismo na hora de acordar.

A leitura também é ótima para ativar o nosso cérebro e a imaginação. E ler logo pela manhã é uma forma muito agradável de se começar o dia. Se você não tem o hábito de leitura, comece com alguns minutos todo dia e vá aumentando, mas sempre mantendo a constância de ler um pouco a cada dia. Logo você será um leitor ávido e terminará de ler um livro em poucos dias ou semanas. Você também pode colocar uma música para tocar de manhã, pois todos sabem o quanto a música pode influenciar as nossas emoções. Faça uma lista de reprodução bem animada e deixe tocando enquanto faz o café e se quiser cantar, cante! Essa é uma das formas da sua felicidade se exteriorizar.

Viu só como seu dia não precisa começar chato e sem disposição? Esses simples hábitos vão transformar sua rotina matinal e deixar seu dia muito mais agradável. Isso faz bem não só para você, mas também para as pessoas que estão ao seu redor. Aplicando essas

atividades no seu dia a dia você vai chegar no trabalho de outra forma e tenha certeza de que as pessoas irão notar essa mudança. Quem sabe você até não passa a inspirar mais pessoas a mudar de rotina matinal assim como você. Lembre-se que para mudar só basta tentar, então comece amanhã mesmo a mudar sua vida e seus hábitos e ganhe em qualidade de vida.

4.1 – Técnicas extremas para acordar cedo

E na busca pela melhor técnica para acordar cedo, algumas pessoas acabam alcançando um outro patamar e utilizando algumas fórmulas um tanto quanto extremas. Você irá conhecer um pouco mais sobre elas e se gostar pode até tentar, entretanto, o ideal é que você acostume e utilize seu relógio interno sem precisar de despertadores para acordar.

Enquanto para algumas pessoas o simples alarme do telefone serve para despertar todo dia, para outras até ele é complicado, pois a pessoa fica ativando o modo soneca até perceber que está atrasada. Pensando nessas pessoas, uma empresa criou um aplicativo (disponível para Android) que se chama “Alarm Clock Xtreme”. Esse aplicativo permite que você escolha a música que vai tocar no alarme, delimita o número máximo de sonecas permitidas e até mesmo a opção de resolver um quebra cabeça para desligar o alarme. Sem dúvida se você pertence ao time daqueles que demoram a acordar, com esse aplicativo seus problemas vão desaparecer.

Já para os usuários de Iphone existe um outro aplicativo chamado Wake N Shake, onde você não tem botão de soneca e só consegue desligar o telefone se sacudir com força. Ele também pode ser utilizado nos cochilos.

Existem diversos outros aplicativos que você pode baixar que dificultam na hora de desativar o alarme e você pode procurá-los em sua loja de aplicativo.

Além dos aplicativos para celular, algumas pessoas optam por outros meios não convencionais na hora de acordar. Há quem coloque dois despertadores para tocar, mas em cômodos diferentes da casa. Dessa forma você, obrigatoriamente, precisa se levantar para desligar o outro e a chance de voltar para a cama é menor.

No mercado você também vai encontrar alguns despertadores curiosos, que vão deixar suas manhãs meio diferentes. Alguns simulam a luz natural para te acordar mais calmamente, outros possuem rodinhas e vão, literalmente, fugir de você até que consiga

pegá-los e desligar e até um que possuem hélice e fica sobrevoando sua cama até você levantar e pegar. Não faltam modelos bem diferentes para tirar suas manhãs da rotina convencional de apenas desligar o alarme do celular.

No entanto, vale a ressaltar novamente que, apesar de existirem formas mirabolantes de se acordar, a melhor delas ainda é a forma natural, quando seu corpo compreende que já é hora de se levantar e você acorda sem traumas. Para que isso aconteça, estabeleça uma rotina do sono e se adapte a ela.

5. COMO SE MANTER MOTIVADO PARA ACORDAR CEDO E EVITAR PROCRASTINAÇÃO

Bom, até aqui você já entendeu que existem inúmeros benefícios de se acordar cedo e que existem uma série de exercícios e técnicas que podemos utilizar para dormir mais e melhor e também para ajudar a criar uma rotina. Você decidiu que vai mudar seus hábitos e que quer passar a ter mais qualidade de sono e a dormir cedo, mas tem medo de começar e depois de alguns dias se desmotivar e parar com o processo.

O fato é que muitas pessoas têm o hábito de procrastinar as coisas, principalmente se elas parecem difíceis ou desafiadoras em um primeiro momento. Procrastinar significa adiar e essa é a pior coisa para se fazer se você quer implantar o hábito de acordar cedo. Por qual motivo deixar para semana que vem se você pode começar ainda hoje? Comece a montar sua rotina de dormir, utilize as técnicas de relaxamento, mas faça de tudo para começar HOJE essa mudança de hábito na sua vida. Dessa forma, o melhor jeito de finalizar esse livro e te ensinando como se manter motivado a acordar cedo e sem jogar para frente as mudanças necessárias na sua rotina.

Primeiramente, você precisa estar decidido que você realmente quer mudar certos hábitos na sua vida e que quer passar a acordar cedo de hoje em diante. Sem dúvida, o primeiro passo de qualquer mudança é querer mudar, caso contrário, logo nos primeiros dias (que por sinal são os mais difíceis) a tendência de desistir é bem grande.

Existem alguns fatores que vão te fazer seguir em frente nessa trajetória de mudança de hábitos para começar a acordar cedo e elas tem o objetivo de trabalhar com o lado racional do seu cérebro. É ele que vai te ajudar a ficar animado a cada dia por conseguir

vencer mais um dia. Vejamos que elementos são esses: **Durma o suficiente:** Antes de mais nada, é importante que você durma o suficiente para acordar bem-disposto no dia seguinte. Afinal de contas, não adianta querer acordar às 6 horas e ir dormir às 3 horas da manhã. Fatalmente esse tempo não será suficiente para seu corpo se recuperar e haverá duas possibilidades no dia seguinte: ou você não irá acordar, ou vai acordar muito mal-humorado e sem vontade de fazer nada do que foi proposto aqui.

Você viu a importância de se estabelecer uma rotina para dormir, então procure segui-la que tenho certeza de que você vai conseguir dormir o tempo necessário para seu organismo se recuperar.

Tenha um bom motivo para acordar todas as manhãs: Conte-me, o que te motiva? O que faz você se levantar todo dia? Por acaso sua motivação é a família? Um desejo que você tenha a realizar? Um problema que precisa ser resolvido? Ao fim e ao cabo, para você continuar na sua jornada de acordar cedo é importante que você tenha um bom motivo para se levantar todo dia.

Escolha algo que te deixe animado para acordar cedo, como por exemplo “preciso acordar cedo para ir trabalhar, pois vou juntar dinheiro para fazer a minha viagem dos sonhos pela Europa”, ou então “vou acordar cedo porque hoje vou encontrar aquela pessoa que estou interessado(a) e vamos sair para jantar”. Coloque sempre algo em seu dia que você goste de fazer para que essa motivação se renove a cada manhã e não esqueça de estabelecer meta de médio e longo prazo para manter a motivação por mais tempo até que o hábito esteja totalmente incorporado na sua rotina.

Crie respostas automáticas para acordar: Esse é um exercício um tanto quanto curioso que pode ajudar a manter sua motivação para acordar cedo. Assim que seu despertador tocar, pule para fora da cama e já elabore uma resposta que vai te direcionar a continuar em movimento para começar o dia. Você pode usar frases como:

- Saia do quarto e vá fazer seu café
- Vá para o seu canto de meditação e medite por 10 minutos

- Levante e vá pegar o jornal do lado de fora de casa

Essa tática envolve pensar como se houvesse uma espécie de treinador que ao te ver acordar já estabelece metas para você alcançar.

Use da tecnologia a seu favor: Tanto para usuários Android quanto para usuários da Apple, existem diversos aplicativos que meio que te “forçam” a sair da cama. Inclusive você viu anteriormente alguns aplicativos que elaboram até quebra-cabeças para você resolver antes de desligar o alarme. Embora tenha falado que a melhor coisa é utilizar seu relógio biológico para acordar, se no início for mais complicado, não deixe de utilizar a tecnologia a seu favor até você se acostumar, de fato, com a nova rotina.

Sabemos o quanto os primeiros dias e semanas podem ser complicados, mas se a tecnologia pode te ajudar a passar por esse momento mais difícil, não hesite em utilizá-la. Tenho certeza de que ela será uma importante aliada.

Uma outra técnica que você pode utilizar é o chamado método gradual. Ele consiste em mudar sua hora de acordar de forma gradativa, colocando o despertador para despertar de 10 a 15 minutos mais cedo por 2 a 4 dias até se acostumar e em seguida colocar mais cedo e assim sucessivamente. Essa técnica é ótima para quem tem maiores dificuldades em acordar cedo ou tem dificuldades com mudanças bruscas na rotina, como por exemplo, passar a acordar às 5 da manhã quando você sempre acorda às 7.

Com o método gradual seu corpo vai se acostumar mais naturalmente e aos poucos e quando você menos perceber já terá alcançado seu objetivo inicial. Nesse método não há pressa e você tem de 2 a 4 dias para se acostumar com aqueles minutos mais cedo. Junto com esse método é recomendável aplicar as demais técnicas de motivação que foram mostradas nesse capítulo. A combinação do método gradual com a motivação e as demais técnicas ensinadas nesse livro tendem a ser sucesso absoluto na sua busca por mudanças de hábitos para acordar cedo. Além disso, ela evita a procrastinação, principalmente no caso das pessoas que

são aversas a mudanças muito bruscas na rotina. Para esse tipo de pessoa, toda mudança mais gradual é melhor aceita. Se esse é o seu caso, não custa experimentar essa técnica para ver qual será o resultado.

Depois dessas técnicas você já viu que não existe desculpa para não se manter motivado a cada manhã para acordar cedo.

No final das contas, acordar cedo não é nenhum bicho de sete cabeças, ou monstro que você precise derrotar. Tudo o que você precisar fazer é repensar e mudar certos hábitos que você tinha e que não faziam tão bem para o seu organismo. Como todo e qualquer novo hábito, leva algum tempo até você se acostumar, mas você não deve parar e adiar o início dessa mudança só porque essa semana vai ser complicado. A verdade é que sempre será complicado se você não tiver a motivação certa.

Esperamos que esse livro o tenha mostrado o quão importante é uma boa noite de sono e tenha lhe dado todas as ferramentas necessárias para implementar sua nova rotina, dormindo mais, dormindo bem e melhor e acordando cedo no dia seguinte sem traumas e de maneira natural.

CONCLUSÃO

Obrigado novamente por ter feito o download desse ebook!



Espero que ele tenha ajudado você a entender os vários elementos que envolvem o processo de acordar cedo e como você pode usá-los e aplicá-los na sua vida.

Dependendo do seu estilo de vida atual, hábitos novos podem levar tempo para ser estabelecidos ainda mais aqueles que envolvem alterações no ritmo do corpo. Não adianta escrever centenas de páginas sobre os benefícios e técnicas para acordar se nada for posto em prática. Fazer é o que vai te mostrar o que funciona e não funciona para você, bem como os reais benefícios ele vai trazer para a sua vida a fim de reajustá-lo para gerar o máximo de resultado. Lembre-se:

- Para acordar cedo, é preciso dormir cedo. Todo corpo precisa de um tempo mínimo de descanso para que trabalhe em alta performance. Mas preste atenção, dormir muito não significa que acordará super disposto, existem

um limite bem como diversos fatores internos e externos que influenciam a qualidade do sono.

- Somos aquilo que comemos. Fique atento ao que você ingere a noite. Pode até parecer que aquele cafezinho não afeta a velocidade com que você pega no sono, mas ele afeta diretamente a qualidade.
- Existem diversas doenças que afetam a qualidade do sono, elas devem ser tratadas adequadamente para que suas horas na cama não seja prejudicada.
- Observe seu ambiente ao dormir, adapte-o para que sirva para o propósito de fazer com que seu corpo se reenergize completamente durante a noite. Observe a luz, sons e cheiros que você pode ajustar para deixá-lo mais adequado.
- Criei uma rotina para dormir, assim seu corpo se desligará aos poucos e saberá que está chegando a hora do descanso. Nessa rotina inclua elementos como evitar usar o celular e computador (Pode parecer difícil, porém experimente e veja o resultado). Experimente também deixar menos luzes acesas poucas horas antes de dormir, além de economizar vai ajudar ao corpo perceber que está chegando a hora de repousar.
- Por último, lembre-se que você não está sozinho, existe centenas de pessoas bem-sucedidas que estão agora mesmo usufruindo os benefícios de acordar e dormir cedo e que além disso tem sua própria rotina antes de dormir.

Quando sentir falta de energia ao acordar, com dificuldade em dormir ou acordar cedo, leia novamente esse livro e veja as armas a sua disposição para solucionar seu problema e conseguir acordar pela manhã com disposição.

Para terminar, se você gostou deste ebook, então eu gostaria de te pedir um favor, você poderia ser gentil e deixar uma nota e um comentário sobre ele na Amazon? Eu ficaria extremamente feliz!

Isso é importante para incentivar a produção de mais livros de alta qualidade com custo acessível para você. Eu leio pessoalmente

cada um dos reviews cuidadosamente, essa é a forma que tenho de me conectar com você leitor e ouvir seu feedback em relação a essa obra que levou vários meses de dedicação e afastamento da minha família para estar pronta para você. Obrigado novamente e se divirta!

>>Clique Aqui Para Deixar Um Comentário sobre este Ebook Na Amazon.

Obrigado e te desejo tudo de bom!

Se você gostou desse livro, então vai gostar desses: [Inglês em Tempo Recorde: Segredo dos Políglotas Revelado](#)



Aprenda Inglês utilizando técnicas usadas pelos políglotas mais famosos do mundo

Você irá aprender o passo a passo de como aplicar cada técnica para acelerar sua fluência. Esse livro tem todas as referências que você precisa incluindo exercícios práticos para te ajudar.

Técnicas abordadas

As técnicas são focadas na fala, escrita, leitura e gramática. Para cada modalidade existe uma série de técnicas que você pode aplicar no seu dia a dia, e não estamos falando apenas de Flash cards - Existe um mundo muito maior do que esse. Se você não tem muito tempo disponível para estudar outro idioma, não se preocupe porque também explicamos técnicas específicas para que você possa aproveitar melhor seu tempo para o aprendizado de uma segunda língua.

Dá para aprender em 6 meses?

O tempo vai variar de acordo com cada pessoa, cada um tem um ritmo e rotina diferente. Alguns podem prender em 6, outros em 5 ou menos meses. Alguns aprendem melhor pela manhã, outros à noite. Vamos te apresentar as ferramentas, te incentivar e estimular através de uma leitura direta e sem enrolação para que você já possa começar a sentir a diferença logo nos primeiros dias.

Adquirir o seu e começar a dar os primeiros passos rumo a fluência(Gratuito para quem tem Kindle Unlimited):

<https://www.amazon.com.br/dp/B081ZC1WY5>

Leitura Dinâmica: Ultrapassando Seus Limites



1 livro por dia...1 livro por hora...

...O que realmente é possível?

Para alguns isso já é realidade, para outros pura ficção. **Qual diferença existe entre eles?** Quais os segredos escondidos por trás das famosas técnicas de leitura dinâmica?

Nesse livro você descobrirá cada técnicas em detalhes de **forma prática** com foco em aumentar sua velocidade de leitura e melhorar sua compreensão. Quanto se trata de leitura dinâmica não existe técnica milagrosa - De forma clara e direta você verá a **realidade da situação** , como ultrapassar seus atuais limites e entenderá as limitações existentes, seus pontos positivos e negativos.

Ele se tornará um instrumento valioso na sua vida pessoal e profissional que te tornará um leitor, profissional e estudante sem igual.

Imagine só, ler um 1 livro por semana, ou mesmo por dia. Para uns

isso seria bom, para outros fantástico - **Você decide onde quer chegar** , o caminho você encontra nesse livro!

Adquirir o seu e começar a dar os primeiros passos rumo a fluência(Grátis para quem tem Kindle Unlimited):

<https://www.amazon.com.br/dp/B08HVL92CJ>

REFERENCIAS

- Arora, D. (2020, January 31). *What To Do After Waking Up To Start Your Day Right?* PharmEasy Blog.
<https://pharmeasy.in/blog/what-to-do-after-waking-up-to-start-your-day-right/>
- Brown, L. (2020, October 19). *14 things to do in the morning for a productive day ahead*. Hack Spirit. <https://hackspirit.com/a-harvard-psychologist-says-this-is-the-first-thing-you-should-do-when-you-wake-up-in-the-morning/>
- Davidhizar, R., & Shearer, R. (2000). Your Best Preparation for a Good Day's Work: A Good Night's Sleep. *The Health Care Manager*, 19(2), 38–49. <https://doi.org/10.1097/00126450-200019020-00007>
- Dhand, R., & Sohal, H. (2007). Good sleep, bad sleep! The role of daytime naps in healthy adults. *Current Opinion in Internal Medicine*, 6(1), 91–94.
<https://doi.org/10.1097/01.mcp.0000245703.92311.d0>
- Foley, L. (2020, December 17). *How to Determine Poor Sleep Quality*. Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene/how-to-determine-poor-quality-sleep>
- Galland, B. C., & Mitchell, E. A. (2010). Helping children sleep. *Archives of Disease in Childhood*, 95(10), 850–853.
<https://doi.org/10.1136/adc.2009.162974>
- Heiser, C. (2017, October 9). *16 Ways to Get a Better Night's Sleep — Without Popping a Pill*. NBC News.
<https://www.nbcnews.com/better/health/16-ways-get-better-night-s-sleep-without-popping-pill-ncna756311>
- HYPPÄ, M. T. (1991). Promoting good sleep. *Health Promotion International*, 6(2), 103–110.
<https://doi.org/10.1093/heapro/6.2.103>

- Kalish, A. (2020, June 19). *20 Better Ways to Wake Up in the Morning (That Don't Involve Your Phone's Default Alarm)*. The Muse. <https://www.themuse.com/advice/20-better-ways-to-wake-up-in-the-morning-that-dont-involve-your-phones-default-alarm>
- Kräuchi, K. (1999, September 2). *Warm feet promote the rapid onset of sleep*. Nature. https://www.nature.com/articles/43366?error=cookies_not_supported&code=fa22fdbd-a7a4-4541-b61e-5ca219f884e1
- Manning-Schaffel, V. (2018, July 26). *How to reset your internal body clock and get some sleep*. NBC News. <https://www.nbcnews.com/better/pop-culture/how-reset-your-internal-body-clock-get-some-sleep-ncna870896>
- Neubauer, D. N. (1999, May 1). *Sleep Problems in the Elderly*. American Family Physician. <https://www.aafp.org/afp/1999/0501/p2551.html>
- Popescu, A. (2019, October 17). *Waking Up at 4 A.M. Every Day Is the Key to Success. Or to Getting a Cold*. The New York Times. <https://www.nytimes.com/2019/06/05/style/self-care/waking-up-at-4-am.html>
- Robbins, R., Grandner, M. A., Buxton, O. M., Hale, L., Buysse, D. J., Knutson, K. L., Patel, S. R., Troxel, W. M., Youngstedt, S. D., Czeisler, C. A., & Jean-Louis, G. (2019). Sleep myths: an expert-led study to identify false beliefs about sleep that impinge upon population sleep health practices. *Sleep Health*, 5(4), 409–417. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2019.02.002>
- Suni, E. (2020, August 14). *Sleep Hygiene*. Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene>
- Suni, E. (2021, March 9). *How Much Sleep Do We Really Need?* Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>
- Youngstedt, S. D. (2005). Effects of Exercise on Sleep. *Clinics in Sports Medicine*, 24(2), 355–365. <https://doi.org/10.1016/j.csm.2004.12.003>
- Z. (2013a, January 17). *10 Benefits of Rising Early, and How to Do It*. Zen Habits. <https://zenhabits.net/10-benefits-of-rising-early->

and-how-to-do-it/

2. (2013b, January 22). *The Most Successful Techniques for Rising Early*. Zen Habits. <https://zenhabits.net/early/>

Crédito

Fotos: <https://unsplash.com/>